La „masa rotundă" despre:

Primăvara sportivă și... medicina

Atît calendarul cît și... termometrele ne anunță apropierea primăverii. Nu peste prea multă vreme, majoritatea sportivilor vor trece din săli pe gazonul stadioanelor, pe zgura pistelor, vor plonja în apa bazinelor descoperite. Fie începător, fie sportiv consacrat, orice tînăr așteaptă cu nerăbdare sezonul în aer liber, dornic să se avînte în primele întreceri. Dar, înainte de a face primii pași pe stadion să ascultăm și părerea medicilor...

Practica ne-a arătat că trecerea de la activitatea de sală la cea în aer liber ridică numeroase probleme de a căror rezolvare depinde în bună măsură atît realizarea unei stări de sănătate corespunzătoare cît și îmbunătățirea rezultatelor sportive. De aceea, am considerat utilă și interesantă o discuție pe această temă.

Am invitat la „masa rotundă" a ziarului pe cîțiva dintre specialiștii **Centrului de medicină sportivă a M.S.P.S.** din București: **Ion Drăgan** – directorul centrului, **Angelica Lăzăroiu** de la serviciul de calități fizice, **Virginia Constantinescu** și **George Petrescu** de la serviciul de explorări funcționale, **Virgil Ignat** de la serviciul de diagnostic și control medico-sportiv, **Ovidiu Petrescu** de la serviciul de fizioterapie.

Subiectul convorbirii noastre a fost: CE TREBUIE ȘI CE NU TREBUIE SĂ FACĂ SPORTIVII PENTRU CA TRECEREA LA ACTIVITATEA IN AER LIBER SĂ-i AJUTE LA ÎNTĂRIREA SĂNĂTĂȚII, LA PROGRESUL PERFORMANȚELOR?

Incă n-a trecut iarna!...

ION DRĂGAN: Activitatea sportivă presupune continuitate. Aceasta înseamnă că înainte de a aborda problemele medicale de primăvară, trebuie să facem o subliniere: activitatea din lunile de iarnă (pregătire sau participare la competiții) influențează favorabil dezvoltarea, sub toate aspectele, a organismului. Tocmai de aceea, se recomandă continuitatea practicării exercițiilor fizice și sportului.

VIRGIL IGNAT: *Aceasta, cu atît mai mult, cu cît datorită climei specifice țării noastre, în activitatea sportivă există în mod distinct DOUĂ PERIOADE COMPETIȚIONALE. Greșesc cei care cred că întrerupînd practicarea sportului la sfîrșitul toamnei, pot reveni pe stadion, în primăvară, fără să întîmpine dificultăți, fără să aibă nevoie de o perioadă de acomodare. Practicarea sportului în timpul iernii, prin combinarea lucrului în sală și afară, asigură călirea organismului, menținerea și creșterea calităților fizice, în primul rînd a forței și rezistenței, adaptabilitatea la efort, menținerea unui nivel funcțional ridicat.*

VIRGINIA CONSTANTINESCU: În continuarea celor spuse de colegul meu, vreau să arăt că în cazul în care efortul fizic nu se face în mod organizat și continuu, în primăvară se vor constata aceleași efecte negative pe care le are atît întreruperea cît și reluarea bruscă a efortului. De aceea, întreruperea eforturilor fizice în timpul iernii este total contraindicată!

GEORGE PETRESCU: *Un om antrenat își solicită în mai mică măsură aparatul cardio-vascular și pulmonar decît cel care așteaptă primăvara pentru a relua activitatea sportivă. Întreruperea efortului aduce organismul la starea de neantrenament, cu un randament fiziologic foarte scăzut. În felul acesta, la reluarea bruscă a efortului apar fenomenele de supraantrenament și se constată o stare de oboseală prematură.*

Și acum despre luna martie!

„Luna mărțișorului" este, de fapt, aceea în care se reia activitatea în aer liber la majoritatea ramurilor sportive. Întrucît în această perioadă cresc foarte mult solicitările de efort și dacă nu se ține seama de necesitatea unei reacomodări există pericolul apariției unor tulburări fiziologice, i-am rugat pe oaspeții noștri să continuăm, cu această temă, discuția despre trecerea la activitatea în aer liber.

ANGELICA LĂZĂROIU: *După lunile de iarnă organismul iese slăbit prin reducerea vitaminelor din alimentație, ceea ce facilitează oboseala și creează, în cazul nerespectării indicațiilor medicale, pericolul unor accidente. Activitatea în aer liber trebuie începută cu o perioadă de adaptare, de 10—12 zile, timp în care să se urmărească un volum mare al pregătirii dar cu o intensitate redusă.*

VIRGINIA CONSTANTINESCU: Din părerile colegei mele se desprinde nevoia unor forme organizate de prevenire a dereglărilor funcționale cu toate consecințele lor. În principiu este vorba despre controlul medical general al sportivului, prin care să se stabilească exact starea de sănătate și capacitatea funcțională a sportivului. În funcție de acestea pot fi date nu numai „avize" medicale ci se pot face și foarte utile recomandări pentru sportivi și antrenorii lor. Pentru că tot se spune — și pe bună dreptate — că „drumul spre stadion trece prin cabinetul medical", aș vrea să sugerez ca pe viitor controlul medical general al sportivului să se facă de trei ori pe an: la sfîrșitul perioadei competiționale, la începutul perioadei pregătitoare și la începutul sezonului în aer liber.

OVIDIU PETRESCU: *Discutînd această temă trebuie să avem în vedere nu atît activitatea sportivilor fruntași, care este de multă vreme coordonată pe baze riguros științifice, cît mai ales activitatea sutelor și sutelor de mii de tineri și mai puțini tineri, participanți la diferitele competiții cu caracter de masă. Nu pot decît să-mi exprim admirația pentru entuziasmul cu care sutele de mii de iubitori ai sportului așteaptă primăvara ca să-și măsoare forța și îndemînarea, fie în întreceri de cros, fie în campionatul asociației sportive, fie în concursurile pentru Insigna de polisportiv, cît și în campionatele școlare. Toți aceștia trebuie să aibă însă în vedere, în afara celorlalte recomandări exprimate mai înainte, faptul că trecerea la activitatea în aer liber necesită nu numai o gradare mai atentă a antrenamentului (în nici un caz participarea directă în concursuri!) ci și un echipament adecvat, păstrarea strictă a regulilor de igienă.*

GEORGE PETRESCU: Cred că un mare ajutor la îndeplinirea acestor cerințe medicale îl pot da medicii din școli care, în colaborare cu profesorii de educație fizică, trebuie să aprecieze starea de sănătate a elevilor.

VIRGIL IGNAT: *În altă ordine de idei, vreau să arăt că uneori antrenorii uită un amănunt care poate fi hotărîtor prin efectele sale. După ce sportivii își fac încălzirea, îi adună pentru a le prezenta, pe o durată de mai multe minute, conținutul antrenamentului respectiv. Sportivii se „răcesc" repede și apoi, în timpul lucrului, pot apare întinderi musculare, clacaje sau altele. Deci atenție! Prezentarea conținutului lecției, mai ales în această perioadă, trebuie făcută înainte de încălzire.*

ION DRĂGAN: S-a vorbit despre respectarea regulilor de igienă. Se impune și o altă precizare: oricîtă atenție ar acorda un sportiv pregătirii, intensității și volumului antrenamentului, randamentul său și valoarea performanțelor nu vor crește în măsura dorită dacă el nu va veghea permanent la o alternare judicioasă a efortului cu odihna. Este absolut firesc ca după un antrenament sau o competiție, sportivul să se odihnească pentru recuperarea de forțe. Ar mai fi oare nevoie de o pledoarie în favoarea eliminării alcoolului și a tutunului, sau a orelor — de zi și, mai ales de... noapte — pierdute de multe ori fără nici un rost?...

Care sînt efectele practicării sportului în aer liber?

Spuneam la început că trecerea la activitatea în aer liber oferă iubitorilor sportului nu numai bucuria reîntîlnirii la startul competițiilor de atletism, fotbal, rugbi, sporturi nautice, ciclism etc, ci și posibilitatea de a găsi pe stadioane un puternic tonic de sănătate, de întărire și dezvoltare armonioasă a organismului.

Cum și în ce măsură influențează, de fapt, practicarea sportului în aer liber această creștere a potențialului fiziologic? Am cules pentru cei care fac sport, dar și pentru cei care mai stau de o parte, cîteva dintre părerile interlocutorilor noștri.

● Practicarea organizată și continuă — **în aer liber — a exercițiilor fizice și sportului are influențe hotărîtoare de ordin estetic și medical. Referindu-ne la prima latură vom arăta că prin practicarea sportului se realizează o dezvoltare armonioasă a organismului, o poziție frumoasă a corpului și chiar a mersului, după care se poate deosebi foarte ușor un om care a făcut sport de unul care nu a făcut. Din punct de vedere medical, practicarea sportului înseamnă o îmbunătățire a activității sistemului cardio-vascular și pulmonar, o mai bună oxigenare a sîngelui și țesuturilor. Creșterea calităților fizice duce la un echilibru nervos mai bun, la creșterea rezistenței generale a organismului față de îmbolnăviri.**

Iată deci o „reacție în lanț" în folosul deplin al sănătății.

● Factor principal de întărire a sănătății, **sportul este totodată și un excelent medicament pentru vindecarea unor afecțiuni și dereglări funcționale. Orele petrecute în aerul curat al stadioanelor, pregătirea și participarea la diferitele activități competiționale s-au dovedit întotdeauna mijloacele cele mai eficiente pentru corectarea atitudinilor vicioase ale coloanei vertebrale, pentru înlăturarea deficiențelor respiratorii, ale unor dereglări cardio-vasculare.**

● Cîteva cuvinte pentru părinți. **De fapt, un îndemn de-a înlesni împrietenirea copiilor lor cu activitatea sportivă! Și aceasta nu numai pentru tot ce am spus mai înainte, ci și pentru că, ceea ce nu se știe de către toata lumea, sportul înseamnă și odihnă activă a creierului. Deci nu oboseală, ci, dimpotrivă, un stimulent pentru a învăța mai ușor, cu eforturi mai mici.**

● O problemă puțin mai „delicată": **obezitatea, de obicei consecință a lipsei de mișcare, poate fi combătută în primul rînd, prin sport. Și pentru că uneori „reținerile", mai ales din partea femeilor, se datoresc unei oarecari jene dorim să le recomandăm sportul ca fiind calea cea mai sigură în tratamentul acestei adevărate boli.**

Complexitatea problemelor discutate a reliefat, credem, în mod convingător necesitatea de a acorda o atenție sporită preocupărilor pentru împletirea procesului instructiv-educativ cu respectarea integrală a cerințelor medicale. Marele număr de practicanți ai diferitelor sporturi – la toate nivelurile – cere ca această preocupare să îmbrace o formă cît mai organizată, să fie extinsă pînă în fiecare școală, întreprindere sau comună. Desprindem deci necesitatea ca problema întăririi sănătății prin practicarea sportului să fie abordată mult mai larg, nu numai la nivelul Centrului de medicină sportivă sau al cabinetelor medico-sportive din regiuni, ci peste tot, acolo unde oamenii muncii doresc să-și oțelească trupurile prin practicarea exercițiilor fizice și sportului.

Sezonul competițiilor sportive de primăvară se înscrie, așadar, ca un eveniment principal nu numai pe agenda activiștilor, antrenorilor, instructorilor și profesorilor de educație fizică, a marii mase de sportivi, ci și pe aceea a medicilor. Ei pot contribui în mare măsură la creșterea influențelor pozitive ale sportului asupra dezvoltării sub toate aspectele a organismului.

R. VILARA
D. GÎRLEȘTEANU

SCHI

Pe pîrtii, activitate intensă

CAMPIONATUL ȘCOLARILOR din regiunea Maramureș s-a desfășurat pe pîrtia de la Mogoșa, cu participarea reprezentanților raioanelor Sighet, Vișeu, Tg. Lăpuș, din Baia Mare și din Baia Sprie. Cîștigătorii probelor: fond 5 km, juniori: **Ioan Babici** (Liceul din Baia Sprie); 3 km junioare: **Maria Mihnea** (Școala generală Șugău-Sighet), slalom special juniori: **Vasile Crompanschi** (Liceul din Baia Sprie), slalom uriaș juniori: **Grigore Cervenschi** (Liceul din Borșa), ștafeta 3x3 km junioare: Școala generală **Șugău-Sighet (Florea, Mihnea, Cudrea)**, ștafeta 3x5 km juniori: **Liceul din Sighet (Drosd, Corsiuc, Moldovan). (A. Domuță** — coresp.).

A XIV-A EDIȚIE A „CUPEI DRUMARILOR", competiție organizată de asociația sportivă Proiectantul pentru schiorii bucureșteni, a întrunit la startul probelor 168 de participanți reprezentînd următoarele asociații: I.P.B., Banca Națională, Celuloza, Prospecțiuni, I.P.A., IPACH, IPIA, ISPE, ICMA și Proiectantul. Întrecerile, desfășurate pe pîrtia amenajată lîngă hotelul Alpin din Bucegi, s-au bucurat de un frumos succes. Probele de slalom special și slalom uriaș au avut aceiași învingători: **Marcel Comănescu** la băieți și **Alix Erețian** la fete, ambii de la Proiectantul. La categoria începători au învins **D. Nițulescu** (Proiectantul) la băieți și **C. Ceranovschi** (I.P.B.) la fete. În clasamentul pe echipe, primul loc a revenit A.S. Proiectantul cu 259,5 p, urmată de I.P.B. cu 321 p și Banca Națională cu 756 p. (**Liviu Cutcudache** — coresp.).

HANDBAL

Activitatea la zi

● După partida de la Copenhaga, reprezentativa noastră masculină a plecat la Oslo, unde mîine va întîlni echipa Norvegiei. Este a cincea partidă dintre aceste două selecționate (în toate meciurile disputate pînă acum, victoria a revenit echipei noastre).

● Mîine, la Timișoara (seniorii) și Tg. Mureș (senioarele) vor începe (și vor continua pînă marți) turneele finale ale „Cupei F.R.H." Două competiții extrem de interesante, la care participă: Dinamo și Steaua București, Știința Timișoara și Dinamo Bacău, la băieți, Progresul București, Constructorul Timișoara, Ș.S.E. Sibiu și Favorit Oradea, la fete.

De la I. E. B. S.

● Biletele pentru jocul internațional de hochei pe gheață ROMÂNIA—FINLANDA, de mîine, de la patinoarul „23 August" se pun în vînzare astăzi la casa specială din str. Ion Vidu.

● Aceeași casă vinde și bilete pentru GALA DE BOX de astă-seară, de la sala Floreasca.

● Patinoarul „23 August" este deschis pentru patinaj public astăzi între orele 17 și 19 și mîine între orele 10 și 13.

● La bazinul acoperit Floreasca se primesc înscrieri pentru cursul de inițiere la înot pentru copii.

Vești de la corespondenți

LA PETROȘENI, s-a desfășurat zilele trecute prima fază a etapei orășenești a competiției rezervate echipelor școlare de volei. Pe primul loc, atît la băieți cît și la fete, s-au situat formațiile liceului din Vulcan.

TITU CORNEA

LA ȘCOALA PROFESIONALĂ auto din Piatra Neamț s-a încheiat campionatul asociației la tenis de masă, la care au participat 50 de elevi. Întrecerile au stîrnit un deosebit interes. Titlul de campion al asociației a revenit elevului Ion Baran, din anul I.

În curînd, elevii din această școală vor participa la un nou campionat, la trîntă.

EMIL BUCUREȘTEANU

ÎN SĂLILE DE SPORT ale Liceului Decebal și Școlii pedagogice din Deva s-a desfășurat faza regională a campionatelor școlare la baschet. După partide viu disputate, urmărite cu interes de spectatori, pe primele locuri s-au clasat următoarele echipe: Băieți: 1. Liceul Decebal – Deva, 2. Liceul Petroșeni, 3. Liceul Avram Iancu — Brad. Fete: 1. Liceul Horia, Cloșca și Crișan — Alba Iulia, 2. Liceul Decebal — Deva, 3. Liceul Avram Iancu — Brad.

NICU SBUCHEA

RECENT, LA ASOCIAȚIA SPORTIVĂ CONSTRUCTORUL din Brăila a luat ființă o nouă secție pe ramură de sport. Este vorba de secția de baschet, sport care este mult îndrăgit de tinerii de aici. Secția va avea o echipă masculină, care va activa în campionatul de calificare. De pregătirea formației se ocupă doi tineri profesori de educație fizică cu specializarea baschet, Casapu și Butuc, care au la dispoziție atît o sală corespunzătoare cît și echipamentul necesar.

Mai puțină preocupare se manifestă la această asociație pentru atragerea tineretului la trecerea normelor Insignei de polisportiv. De pildă, din cei cîteva mii de membri UCFS existenți la A. S. Constructorul, în anul 1965 numai 38 au cucerit insigna!

● Anul trecut, la asociația sportivă Voința 160 de tineri și tinere și-au trecut toate normele, cucerind insigna de polisportiv. De asemenea, în ultimele săptămîni 53 de membri UCFS au îndeplinit baremurile cerute și în curînd vor intra în posesia insignei

N. COSTIN

ZILELE TRECUTE A AVUT LOC LA PLOIEȘTI faza regională a campionatelor școlare de gimnastică, la care au participat 96 de concurenți din regiune. Iată lista primilor clasați: JUNIOARE II: Sorina Dragomir (Liceul nr. 1 Ploiești); JUNIOARE I: Victoria Gheorghe (Liceul nr. 2 Ploiești); CAT. I FETE: Rodica Popescu (Liceul nr. 5 Ploiești); MAESTRE FETE: Rodica Keșa (Liceul nr. 2 Ploiești); JUNIORI II: Gheorghe Stoica (Liceul nr. 1 Buzău); JUNIORI I: Liviu Maziliu (Liceul nr 2 Ploiești); JUNIORI II: Eugen Dumitrescu (Grupul școlar profesional Uzina 1 Mai Ploiești).

La pregătirea tinerilor gimnaști un aport deosebit au adus profesorii Nina Mătușa (Liceul nr. 2 Ploiești), Cornelia Ionescu (Liceul nr. 1 Buzău) și Gheorghe Mătușa (Liceul nr. 5 Ploiești).

MIRCEA POPESCU